santé magazine
110 RUE MARIUS AUFAN
92304 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 49 14 49

AOUT 06
Mensuel
OJD : 334814

Surface approx. (cm²) : 1168

médecine complémentaire

J'AI ÉTÉ PIQUÉ PAR...

L'été est idéal pour paresser, faire une randonnée en forêt... Mais c'est aussi la saison où les insectes piqueurs s'en donnent à cœur joie... Des bobos, que les remèdes naturels peuvent aider à soigner.

Le frelon

L'homéopathie permet notamment d'atténuer les démangeaisons.

La tique

Si une simple piqûre de moustique passe inaperçue chez certains d'entre nous, elle donne lieu à des réactions inflammatoires et à de vives démangeaisons chez d'autres. La peau des nourrissons et des jeunes enfants est particulièrement fragile. Il est donc important d'adopter des mesures préventives (utilisation de répulsifs, port de tee-shirts à manches longues...), surtout lors de balades en forêt ou à la campagne. Cependant, ces gestes ne sont pas efficaces à 100 %. Il arrive que ces vilaines bestioles aient notre peau. Nous vous proposons une palette de remèdes en aromathérapie, homéopathie et phytothérapie.

... un hyménoptère : guêpe, abeille ou frelon

Les venins de ces insectes contiennent des substances toxiques et allergisantes. Leur piqûre entraîne un œdème très rouge, plus ou moins important et douloureux selon les personnes. Sachez que l'abeille, à la différence de la guêpe, laisse son dard dans la peau après avoir piqué.

Les bons gestes : si le dard est resté accroché à la peau, ôtez-le avec une pince à épiler. Puis, nettoyez la plaie à l'eau savonneuse (savon de Marseille), ou avec de l'alcool à 90°, voire du vinaigre.

En aromathérapie Toutes les huiles essentielles sont antibactériennes. Certaines ont aussi des vertus anti-inflammatoires et adoucissantes, très utiles en cas de piqûres.

- Faites préparer par votre pharmacien ce mélange : bois de rose, géranium rosa, sassafras, lavande, à raison de deux grammes de chaque huile à diluer dans 60 ml d'huile de support (amande douce, sésame, olive...).
- Appliquez-le localement après désinfection de la plaie, en massant délicatement afin d'en faciliter la pénétration.

En homéopathie Pour un traitement d'urgence, prenez Apis Mellifica 15 CH, 5 granules toutes les vingt minutes, voire ▶

Allergie : les bons réflexes

Une prise en charge médicale est nécessaire en cas de :

- **Piqûres multiples ou localisées dans des endroits très sensibles (bouche, gorge et yeux).**

Il est impératif de contacter le Samu (15) ou de se rendre dans un service d'urgence situé à proximité, en cas de :

- **Apparition de certains symptômes (urticaire généralisée, maux de tête, difficultés respiratoires, angoisse...).**
- **Réaction allergique soudaine et gravissime.**

Les personnes se sachant allergiques aux piqûres de guêpes, par exemple, doivent se munir d'un kit d'adrénaline prescrit par leur médecin.

IFA BILDERTEAM / PHOTONONSTOP - OLIEL - CHARLE MANN CARDOSO/BSIP (3)-

Eléments de recherche : Toutes citations : - FLEURS DE BACH : élixirs floraux permettant de mieux gérer ses émotions (peur, angoisse ...) - FLEURS DE BACH ORIGINAL : essences florales naturelles pour mieux gérer des émotions

santé magazine
110 RUE MARIUS AUFAN
92304 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 49 14 49

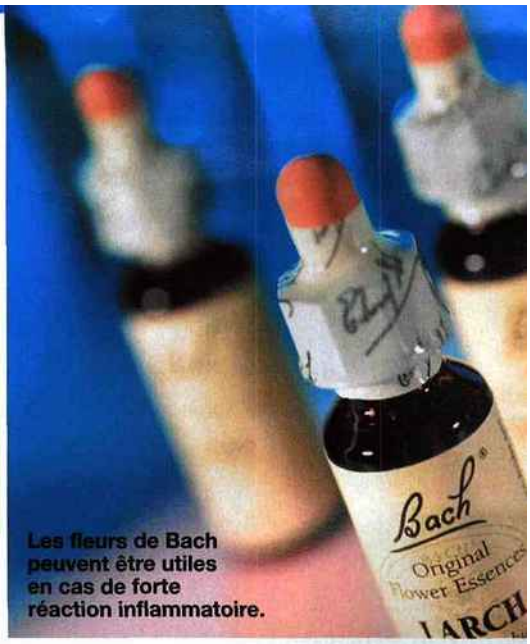
AOUT 06
Mensuel
OJD : 334814

Surface approx. (cm²) : 1168

médecine complémentaire

Le taon

L'argile verte a des vertus cicatrisantes.



Les fleurs de Bach peuvent être utiles en cas de forte réaction inflammatoire.

toutes les dix minutes en cas de réaction violente (important gonflement et vives douleurs). Stoppez le traitement lorsque votre état s'améliore.

• Par ailleurs, vous pouvez appliquer localement Dapis Gel, qu'on peut utiliser pour toutes les piqûres d'insectes.

… une tique

Vous adorez les balades dans les bois ? Prenez garde, les tiques s'y prélassent aussi ! Leur piqûre provoque une réaction locale parfois importante. Cet insecte peut être infesté par Borrelia, des bactéries responsables de la maladie de Lyme. Non traitée, cette maladie provoque des troubles neurologiques, musculaires, articulaires et cardiaques. Fort heureusement, seules 10 % des tiques en sont infestées. Et une piqûre de tique contaminée n'implique pas forcément que l'on contracte la maladie. Par ailleurs, une piqûre de tique peut provoquer une méningo-encéphalite virale. La prévention reste donc de mise... D'autant que les piqûres de tiques sont quasi-indolores et passent souvent inaperçues ! Soyez donc particulièrement vigilants avec les enfants.

Les bons gestes : il faut extraire la tique de la peau, dans les quarante-huit heures. Retirez-la à l'aide d'une pince à épiler, puis désinfectez. La technique, qui consistait à l'endormir avec une compresse imbibée d'éther, n'est plus conseillée.

En aromathérapie Appliquez le même mélange d'huiles essentielles que pour les hyménoptères, auquel vous pouvez ajouter une ou deux des huiles essentielles suivantes, aux propriétés antivirales : niaouli, ravintsara, lavande aspic.

Et aussi …

Des teintures-mères à boire
Les teintures-mères sont des extraits de plantes dilués dans une solution alcoolisée. Demandez à votre pharmacien de réaliser le mélange suivant, à parts égales : teinture-mère de noyer, souci, lierre commun et plantain. Versez 50 gouttes de ce mélange dans un demi-verre d'eau et prenez-le avant chacun des trois repas. Ce traitement aux vertus inflammatoires doit être pris dans les heures qui suivent la piqûre, et poursuivi durant trois jours.

Des fleurs de Bach pour apaiser
Les fleurs de Bach sont des régulateurs émotionnels qui peuvent être utiles si la piqûre a provoqué une forte réaction inflammatoire ou si les insectes vous répugnent. Vous pouvez appliquer localement la crème Urgence. Ou prendre le mélange Urgence à raison de 4 gouttes quatre fois par jour toutes les deux heures. La piqûre a entraîné une crise d'angoisse ? Prenez Rock Rose 4 gouttes trois fois par jour, jusqu'à ce que les émotions violentes disparaissent. Ces remèdes sont en vente sur www.lesfleursdebach.com

Aromathérapie prête à l'emploi
Les huiles essentielles contiennent des principes actifs puissants. Inhalées, respirées ou prises par voie orale, dans tous les cas, elles pénètrent dans le sang. Elles sont donc à proscrire durant la grossesse, et chez l'enfant de moins de deux ans. Une sélection de produits efficaces : Volarome, Docteur Valnet ; Piqûres d'insectes, Sanoflore ; Moskit'Out, Pranarôm.

… un moustique, un aoûtat, un taon, une puce, une araignée

Le plus souvent bénignes, ces piqûres entraînent des réactions violentes : la peau devient très rouge et enflée, on est pris d'une folle envie de se gratter...

En aromathérapie Utilisez les mêmes huiles essentielles que pour les piqûres d'hyménoptères.

• Si la piqûre provoque une petite plaie : diluez un peu d'argile verte surfine dans un fond d'eau. Après avoir appliqué les huiles essentielles, faites un cataplasme d'argile, à garder plusieurs heures. Il a des vertus cicatrisantes et anti-inflammatoires.

En homéopathie La piqûre induit de vives démangeaisons : c'est souvent le cas des piqûres de puces et d'aoûtats.

• Prenez 5 granules de Sulfur 9 CH, deux fois par jour. Et 5 granules de Staphysagria 9 CH, trois fois par jour. Songez aussi à la Crème Douce (Boiron) ou à Urtica Gel (Weleda), deux produits à appliquer localement qui évitent les grattages intempestifs.

Si vous êtes piqué par un moustique : prenez Poumon Histamine 15 CH, 5 granules trois fois par jour. Vous êtes sujet à un œdème très rouge ? Ajoutez-y Apis Mellifica 15 CH, à raison de 5 granules trois fois par jour, en alternance avec le premier remède.

MAURITIUS / PHOTONONSTOP - OLIEL - CARDOSO / BSIP (2)

Eléments de recherche : Toutes citations : - FLEURS DE BACH : élixirs floraux permettant de mieux gérer ses émotions (peur, angoisse ...) - FLEURS DE BACH ORIGINAL : essences florales naturelles pour mieux gérer des émotions

santé magazine
110 RUE MARIUS AUFAN
92304 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 49 14 49

AOUT 06
Mensuel
OJD : 334814

Surface approx. (cm²) : 1168

Vous pouvez aussi prendre une dose de Sulfur 9 CH par semaine et ce, pendant trois semaines. Ce traitement atténuera les réactions en cas de nouvelles piqûres.

Si vous êtes piqué par une araignée : la composition de son venin est proche de celui des serpents. Et sa piqûre peut entraîner de gros boutons rouges. Prenez Aranea 9 CH, 5 granules trois fois par jour pour atténuer les œdèmes.

... un animal marin : vives et rascasses, oursins

Les bons gestes : retirez si besoin les piquants avec une pince à épiler. Puis, procédez à une désinfection de la plaie.

En aromathérapie Utilisez le même remède que pour les piqûres d'abeille.

- Pour soulager les sensations urticantes provoquées par le contact avec une méduse, voici le mélange idéal : huile essentielle de carotte, lavande et sauge (2 g de chaque huile dans 60 ml d'huile de support).

En homéopathie **Les vives et les rascasses :** leur piqûre entraîne souvent des réactions de type allergique. Le venin des vives est particulièrement neurotoxique et peut provoquer des névralgies (douleur qui remonte le long de la jambe).
En cas d'allergie, prenez en alternance Apis Mellifica 15 CH et Poumon Histamine 15 CH, 5 granules trois fois par jour. Si vous êtes sujet à une névralgie, ajoutez-y Hypericum 30 CH, 5 granules toutes les heures. Stoppez le traitement lorsque la sensation douloureuse disparaît.

Les oursins : lorsqu'on ne retire pas correctement tous leurs piquants, on peut être sujet à une petite infection locale. Si vous avez un doute, ayez recours à Silice 9 CH, 5 granules trois fois par jour. Poursuivez le traitement jusqu'à cicatrisation de la plaie.

Les méduses : pour combattre les crises d'urticaire, songez à Urtica Urens 5 CH, 5 granules trois fois par jour, jusqu'à ce que les démangeaisons s'estompent. En cas d'œdème important, ajoutez-y Apis Mellifica 15 CH, 5 granules toutes les dix minutes jusqu'à amélioration des symptômes.

CHRISTINE ANGIOLINI ■
CONSULTANTS : Dr THIERRY TELPHON, spécialisé en phytothérapie clinique et aromathérapie.
Dr ANTOINE DEMONCEAUX, homéopathe.

À lire : *ABC des huiles essentielles,* Dr Thierry Telphon, éd. Grancher. • *Les Huiles essentielles, ça marche,* Danièle Festy, éd. Leduc.s. • *Guide de la phytothérapie,* Dr Jörg Grünwald, Christof Janicke, éd. Marabout. • *Homéopathie, mode d'emploi,* Dr Gérard Pacaud, éd. Marabout Pratique.

Eléments de recherche : Toutes citations : - FLEURS DE BACH : élixirs floraux permettant de mieux gérer ses émotions (peur, angoisse ...) - FLEURS DE BACH ORIGINAL : essences florales naturelles pour mieux gérer des émotions